

New'zettes



Le petit journal de votre club de gym préféré !



Reprise sportive du secteur compétition

Les écureuils ont retrouvé le chemin du gymnase
 Une semaine d'efforts de rigolades de souvenirs
 Un joli mélange pour lancer officiellement la saison 2026/2027
 Merci à Théo pour le Parkour
 Aude pour la préparation mentale
 Juliette pour le petit déjeuner
 Et Henri pour la journée crapahut

Et merci aux enfants pour leur implication durant cette dure semaine une belle remise en route qui montre leur motivation et à la super team de mamans qui nous accompagnent dans nos déplacements et qui permettent aux petits écureuils de vivre de belles aventures hors du gymnase

SOMMAIRE

- REPRISE SPORTIVE
- SERVICE CIVIQUE
- FORUM DES ASSOCIATIONS
- FIN DES INSCRIPTIONS
- CLE USB GALA
- SPONSORS
- TMS ET SPORT SANTE
- MERCI



Loéva, nouvelle service civique du club

C'est avec une grande fierté et un grand plaisir que le club continue son aventure avec le Service Civique cette saison. Après Lise la saison dernière nous accueillons cette année Loéva Garcia, ancienne gymnaste elle-même au club, puis bénévole, Loéva prête main forte aux Ecureuils et nous sommes contents de lui rendre la pareille aujourd'hui.

Une jeune femme motivée et engagée !
 Bon courage à elle et bonne saison.



Forum des Associations

La commune de La Tour-du-Crieu a relancé après le succès de l'édition 2025, le Forum des associations dans la salle Marcel-Roudière, ce samedi 12 septembre.

Une vingtaine d'associations locales ont répondu présentes pour vous renseigner sur leurs activités dont la nôtre. Au programme, des stands, des expositions, des animations culturelles et sportives et surtout la possibilité de discuter avec les bénévoles et de voir les modalités d'inscriptions et de planning.

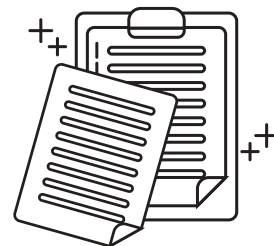
Une très belle journée dont son grand retour fut apprécié de tous =)



Fin des inscriptions

Ça y est, c'est la fin des inscriptions, ou presque ! Tous nos groupes sont complets, reste à attendre quelques semaines pour éventuellement voir si des places se libèrent pour nos futur(e)s gymnastes qui aimeraient rejoindre le club. Les listes d'attente sont parfois longues mais rien n'est joué d'avance, ne perdez pas espoir.

Pour les retardataires merci de nous faire passer rapidement les documents manquants dans le dossier de votre enfant...



Clés USB du gala

Ça y est, elles sont là, vous pouvez récupérer le graal =) et vous replonger avec émotions dans notre beau gala !!

Pour ceux qui veulent il est encore temps de la commander

Veuillez vous rapprocher d'Audrey pour sa commande et son paiement =)





PONSORING

En cette rentrée les Écureuils font appel à vous et/ou vos contacts d'entreprises, artisans, commerces ou autres mécènes ou sponsors. Le club a besoin comme chaque année de dons, financiers ou autres, selon les possibilités de chacun. Ce que l'on souhaite, ce sont des aides pour faire évoluer le club et augmenter notre niveau technique. Acheter du matériel neuf, proposer des animations pour toutes catégories d'âge (stages, compétitions, animations dans des écoles, être présent sur le secteur petite enfance, créer de l'emploi), etc...c'est ce que nous avons de plus en plus de mal à faire seuls. Soyez force de propositions, nous sommes ouverts à vos idées !

**ÊTRE
PARTENAIRE
DES
ECUREUILS
C'EST :**

- Associer l'image de son entreprise à celle du club et de son caractère familial
- Aider au développement d'une association rurale et locale
- Être reconnu et mis en avant lors d'événements sportifs (compétitions, animations, gala de fin d'année, etc)
- Renforcer la cohésion et la motivation au sein du club
- Participer à la reconnaissance de la gymnastique artistique au niveau du département
- Partager des valeurs, celles du sport



ecureuilsritouriensgym



ecureuils critouriens



les-ecureuils-critouriens@orange.fr

RAPPEL: CETTE SAISON

Cours adultes

Nous vous proposons plusieurs créneaux adaptés aux adultes, pour bouger, se renforcer, prendre soin de son corps et surtout se faire plaisir !

SPORT ET TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Briser la sédentarité, c'est préserver son corps !

Lundi et Mercredi
De 20h à 21h
Gymnase des ecureuils
09100 La Tour du Crieu

Une pratique adaptée à chacun
Dans la bonne humeur et la bienveillance

COURS D'ESSAIS:
7 et 9 septembre 2026
14 et 16 septembre 2026

CONTACT
05.61.67.07.89
LES-ECUREUILS-CRITOURIENS@ORANGE.FR

Gym Adultes Aux Agrès

Débutant, ancien gym ou sportif.
Progresser à votre rythme dans une bonne ambiance, motivante et bienveillante

Jeudi
20h à 21h30

Les agrès

- Saut
- Barres
- Poutre
- Sol
- Mini-trampoline

Contact
05.61.67.07.89
les-ecureuils-critouriens@orange.fr

SPORT SANTÉ
chez les ecureuils

Mardi
De 11h à 12h
Gymnase des ecureuils
09100 La Tour du Crieu

Écouter son corps,
le faire bouger,
le voir sourire

Cours d'essais:
8 et 15 septembre 2026

Renforcement musculaire | Equilibre | Cardio | Souplesse

Contact
05.61.67.07.89
les-ecureuils-critouriens@orange.fr

● Et si vous découvriez la gymnastique... version adulte ? ✈️
Pas besoin d'avoir été gymnaste dans sa jeunesse pour se lancer !
Venez découvrir ou redécouvrir la gymnastique aux agrès pour adultes, avec au programme : Saut, barres, poutre, sol et Mini-trampoline
Un cours pour apprendre, progresser, se challenger et surtout prendre du plaisir à bouger, quel que soit son niveau !
📅 17 Jeudi — 20h à 21h30

● Sport & prévention des TMS
Les troubles musculo-squelettiques (TMS) regroupent les douleurs et atteintes qui touchent principalement les muscles, les tendons, les articulations et les nerfs. Ils peuvent notamment se manifester par des douleurs au dos, aux épaules, aux poignets, aux coudes ou aux genoux.
Nos séances sont basées sur :
Le renforcement musculaire
L'assouplissement et la mobilité
Des exercices adaptés à chacun, en fonction de ses capacités et de ses éventuelles problématiques.
📅 17 Lundi & mercredi — 20h à 21h
Un moment pour entretenir son corps, améliorer ses mouvements et prévenir l'apparition ou l'aggravation de certaines douleurs.

● Sport Santé
Parce que bien bouger, c'est aussi préserver son autonomie ! ❤️
Les séances Sport Santé proposent un travail autour de :
L'équilibre
Le renforcement musculaire
L'amplitude des mouvements
La prévention des chutes
Des exercices adaptés au niveau et aux possibilités de chacun, dans une ambiance conviviale et bienveillante.
📅 17 Mardi — 11h à 12h

Contacts :

✉ les-ecureuils-critouriens@orange.fr

f Ecureuils Critouriens

05 61 67 07 89

ecureuils critouriens gym



Tous nos bénévoles pour leur travail de dingue lors de nos multiples déménagements (gala etc...) mais aussi ceux qui se forment juges animateurs pour la qualité de nos prestations

Tous nos adhérents parents et enfants pour nous être si fidèles chaque saison

La Commune de La Tour du Crieu, Madame le Maire et son conseil ainsi que tous les agents qui oeuvrent pour notre association

Et si on commençait la saison en vous remerciant, cela changerait pour une fois =)

MERCI

Notre bureau sans qui l'association ne tournerait pas rond =)

Nos comités départementaux et régionaux du monde du sport, au travers de leurs représentants avec lesquels nous travaillons main dans la main sur le terrain

Ainsi que tous nos sympathisants de divers univers qui de près ou de loin font que Les Ecureuils font partie du paysage sportif ariégeois avec l'art et la manière =)

